

# ストレスに対する自覚と対処の実態分析 ——日本人女子学生を対象とした一調査報告——

An Analysis on Self-Assessment of Stress-state and  
Stress-management by Young Japanese Female Students  
——A Report on an Online Survey——

山田 雅子

YAMADA Masako

# ストレスに対する自覚と対処の実態分析 ——日本人女子学生を対象とした一調査報告——

## An Analysis on Self-Assessment of Stress-state and Stress-management by Young Japanese Female Students

——A Report on an Online Survey——

山田 雅子

YAMADA Masako

**要旨：**関東在住の日本人女子学生82名を対象とし、ストレスマネジメントに関わる自己評価について実態調査を行った。結果として、1年間のライフイベントのストレス価（LCU得点）が疾患発症レベルに至るケースが全体の約7割に上り、深刻なストレス状況にあることが分かった。また、自己評価には一定の一貫性があり、ストレスを感じやすいと自認している場合には精神的不調が出やすい、考え方が不合理である等を自覚している傾向にあることが捉えられた。しかし、LCU得点による区分とストレス耐性に対する自覚を基に対象者を群分けし、分散分析により各要素の影響を確認したところ、ストレス耐性の自覚にかかわらず、ストレス価が重い状況にある群の方が身体的不調を自覚していないことが明らかとなった。

**キーワード：**ストレス、ストレスマネジメント、コーピング、認知、ライフイベント

### 1. はじめに

2020年という年は、予定や期待とは全くかけ離れた姿で記憶されることとなった。改めて指摘するまでもないが、新型コロナウイルスと感染症の蔓延により、或いは、当該感染症拡大への種々の対策措置により、人々の生活は一変した。そして、多くの命が失われもした。

この未知の感染症による日本人の累計死者数は、2020年12月1日時点で2,139名に上る（厚生労働省ホームページ）。一方、2020年10月の日本全国の自殺者は2,153名に達した（厚生労働省自殺対策推進室, 2020）。世の中を一変させた新型ウイルスによってここまで奪われた命の数と

1 ヶ月のうちに自らの手によって失われた命の数がほぼ同数という事実を前にするとき、我々はいかに自死が多いかを実感させられることになる。新型コロナウイルスはこれまでにない恐怖をもたらしたが、人に自死を選ばしめるストレスは、常にそこにある脅威であると言い得る。

ストレスへの対処については、2006年から経済産業省が提唱する「社会人基礎力」の中にも「ストレスコントロール力」として含まれ、社会人に必須の力としても浸透しつつある（経済産業省, 2017）。ストレスをなくすのではなく、ストレスがある状況においても適切に対処できる能力こそ求められていると言える。ストレスマネジメント教育（Stress Management Education）はまさにその力を伸ばすためのものであり、LazarusとFolkman（1984）による心理的ストレスモデルを軸として様々な側面から教育方法が発展してきた。主たる要素としては、ストレスのきっかけとなる出来事などを示すストレッサー、その出来事に対する評価・考え方を表す認知的評価、対処の仕方を意味するコーピング、結果として心身に生じる変化を指すストレス反応の4つがある（嶋田, 1998）。ストレスマネジメント教育は、ストレスの発生と結果としての反応が生じるまでの過程に対する理解と各要素への介入方法を身につけさせることを目指すものである。

本研究においては、ストレスマネジメント教育の対象となる学生たちの自己評価から、ストレッサー、認知的評価、ストレスコーピング、ストレス反応の実態を捉え、現状の問題抽出を目指した。また、ストレスに耐えられる資質、いわゆるストレス耐性が高いと自認する対象者の分析より、より効果的なストレスマネジメント教育の方向性を探ることとした。

## 2. 方法

### 2.1 対象者

関東在住の日本人女子学生82名（平均年齢19.30歳）

### 2.2 調査時期

2020年7月

### 2.3 調査内容

オンラインアンケートの形式にて、ストレスマネジメントに関わる次の各項目について回答を

求めた。いずれも用意された選択肢からいずれか一者を選ぶ形式とした。なお、(1)から(7)は、両端の表現のみを明示し、等間隔を示す6段階の中から選択させる形式、ライフイベントに関する(8)はHolmes & Rahe (1967) およびその翻訳版に基づき項目を構成し、各経験の有無のみを問う形式とした。

- (1) あなたはストレスを感じやすい方ですか？

人よりも非常にストレスを感じにくい～人よりも非常にストレスを感じやすい（6段階）

- (2) あなたはストレスによる精神的な不調が出やすい方ですか？

全く不調はない～非常に不調が出やすい（6段階）

- (3) あなたはストレスによる身体的な不調が出やすい方ですか？

全く不調はない～非常に不調が出やすい（6段階）

- (4) あなたはストレスに強い方ですか？

非常に弱い～非常に強い（6段階）

- (5) あなたはストレスコーピングのレパートリーが多い方ですか？

人よりもレパートリーが非常に少ない～人よりもレパートリーが非常に多い（6段階）

- (6) あなたの考え方にはどのような特徴がありますか？

不合理な信念や認知の歪みが目立つ～合理的で楽な考え方が目立つ（6段階）

- (7) この1年のストレスは例年に比べて重いですか、軽いですか？

例年より非常に軽い～例年より非常に重い（6段階）

- (8) この1年間のライフイベントの経験（47種）

経験した・経験しなかった（二者択一）

配偶者の死／（あなた自身の）離婚／別居／留置所拘留／家族メンバーの死／自分の病気・障害／（あなた自身の）結婚／解雇される／夫婦の和解／退職／家族の一員が健康を害する／（あなた自身の）妊娠／性的困難／新たな家族が増える／仕事の再適応／経済状態の悪化／親友の死亡／異なった仕事への配置換え／配偶者との論争回数の変化／1万ドル（約100万円）以上の抵当・借金／担保物件の請戻し権の喪失／仕事の責任と変化／子どもが家を去っていく／姻族（配偶者の親戚）とのトラブル／個人の優れた業績／家が仕事を始める、中止する／学校が始まる／生活状況の変化／習慣を改める／上司とのトラブル／仕事の状況が変化する／住居が変わる／レクリエーションの変化／教会

活動の変化／社会活動の変化／1万ドル（約100万円）以下の抵当・借金／睡眠習慣の変化／家族団らん回数の変化／食習慣の変化／休暇／クリスマス／ちょっとした違反行為

なお、本調査はストレスマネジメントに関する授業の途中段階で実施し、「ストレス反応」や「ストレスコーピング」といった専門用語に関する知識をある程度身につけた対象者に向けて行った。

### 3. 結果および考察

#### 3.1 各項目に対する選択結果

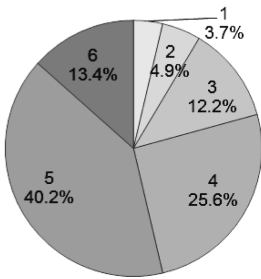
(1)から(7)の質問について、各選択結果をまとめた結果、次のFigure 1-1からFigure 1-7のグラフが得られた。

(1)のストレスの感じやすさについては、4～6段階を合わせて全体の約8割を占め、程度に幅はあるものの、「人よりもストレスを感じやすい」と感じている対象者の方が多いことが分かった。(2)精神的不調、(3)身体的不調も(1)ストレスの感じやすさに類する結果であり、約7割が「不調が出やすい」と回答した。(4)ストレス耐性は1～3段階の回答が約7割に上り、自身を「ストレスに弱い」と感じている回答者が優勢であることが分かる。また、(5)コーピングレパートリーが多い方が、(6)認知的評価の偏りが少ない方が、それぞれストレス耐性を高めることに繋がると指摘されているが（嶋田, 2002）、いずれも回答の方向性が拮抗した状態にあると言える。

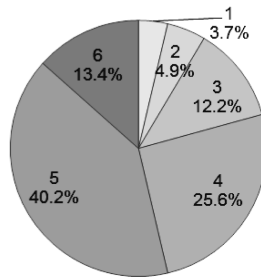
(7)は例年と比べたストレス評価を示すが、「例年よりも重い」傾向を示す4～6段階を合わせた割合が7割に上った。対象者は全員が短期大学2年生であるため、就職活動や緊急事態宣言下（2020年4～5月）での自粛を強いられる生活、新型コロナウイルス感染症の蔓延や急遽の遠隔授業への各種対応により例年になく強いストレスを感じていたことが読み取れる。

(8)この1年間のライフイベントについては、「経験した」と回答された各イベントのストレス価（Holmes & Rahe, 1967）を合算し、LCU（Life Change Units value）得点を算出した。Figure 2はLCU得点の分布を表したヒストグラムである。

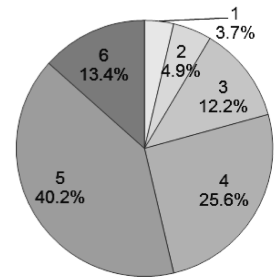
本調査における最低は12点、最高は550点、平均は205.48であった。一方、年間で150～199点ならば軽度ライフクライシス、200～299点ならば中等度ライフクライシス、300点以上ならば重



人よりも非常にストレスを感じにくい… 1  
人よりも非常にストレスを感じやすい… 6



人よりも非常にストレスを感じにくい… 1  
人よりも非常にストレスを感じやすい… 6

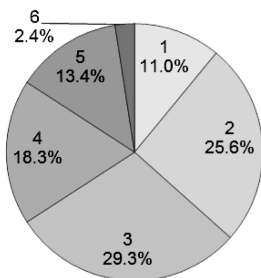


人よりも非常にストレスを感じにくい… 1  
人よりも非常にストレスを感じやすい… 6

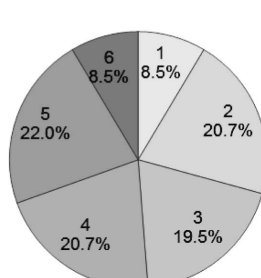
Figure 1-1 ストレスの感じやすさ (左)

Figure 1-2 ストレスによる精神的な不調の出やすさ (中央)

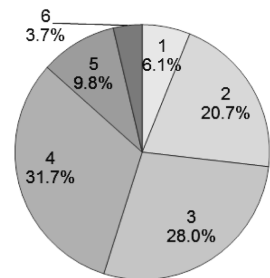
Figure 1-3 ストレスによる身体的な不調の出やすさ (右)



非常に弱い… 1  
非常に強い… 6



人よりもレパートリーが非常に少ない… 1  
人よりもレパートリーが非常に多い… 6

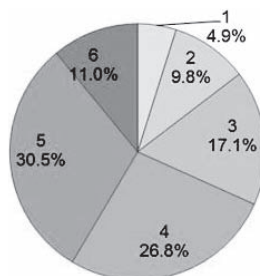


不合理な信念や認知の歪みが目立つ… 1  
合理的で楽な考え方が目立つ… 6

Figure 1-4 ストレス耐性 (左)

Figure 1-5 ストレスコーピングのレパートリーの多さ (中央)

Figure 1-6 認知的評価上の特徴 (右)



例年より非常に軽い… 1  
例年より非常に重い… 6

Figure 1-7 例年と比べたこの1年のストレスの重さ

度ライフクライシスとする診断基準がある（Holmes & Rahe, 1967）。軽度の場合には37%、中等度の場合には51%、重度の場合には79%とストレス性疾患の発症率は上昇し、ライフイベントを数多く経験するほどにリスクは高まるとされる（Holmes & Rahe, 1967）。当該基準に則り、各ライフクライシス区分の頻度を集計した結果がTable 1である。

本結果では、全対象者の約7割がライフクライシスの診断基準を超えていることになり、今後、何らかのストレス性疾患が発症することが危惧されるレベルにある。厳密な判断には追調査が必要だが、平均でも既に中等度ライフクライシスの域にあることは深刻に受け止める必要があろう。本項目で取り出されるのはライフイベントと呼ばれる生活上の大きな変化であり、いわば、ストレスのベースラインである。当然のことながら、これら以外にも多くのストレスラーが加わることは必至であるため、ストレスマネジメント教育の必要性が一層強く認識されるところである。

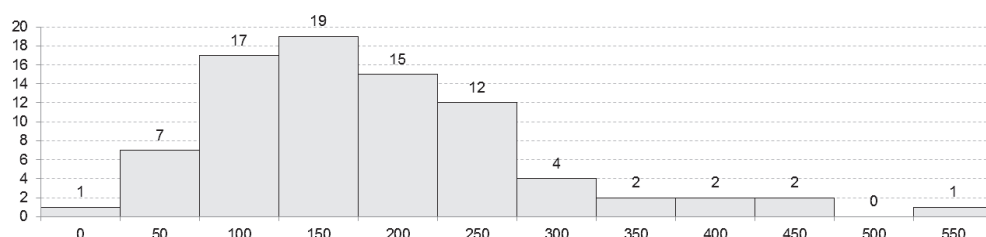


Figure 2 この1年間のLCU得点

Table 1 各ライフクライシスカテゴリの頻度と割合

	頻 度	割 合	累積割合
ライフクライシスに該当せず	25	30.5%	30.5%
軽度ライフクライシス（155～199点）	20	24.4%	54.9%
中等度ライフクライシス（200～299点）	26	31.7%	86.6%
重度ライフクライシス（300点以上）	11	13.4%	100.0%

### 3.2 各項目間の連関

本調査で設けた8種の質問に対する回答を数値化し、当該値を間隔尺度として扱い、各項目間の相関係数を算出した。Table 2は当該値をまとめた表である。

Table 2 各項目間の相関係数

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
(1) ストレスの感じやすさ		0.420	0.307	-0.279	-0.095	-0.460	0.203	0.152
(2) ストレスによる精神的な不調の出やすさ			0.281	-0.457	-0.111	-0.383	0.158	0.317
(3) ストレスによる身体的な不調の出やすさ				-0.349	0.193	-0.040	0.190	0.116
(4) ストレス耐性					0.257	0.281	-0.080	-0.203
(5) ストレスコーピングのレパトリーの多さ						0.292	0.037	-0.011
(6) 認知的評価の偏り							0.022	-0.143
(7) 例年と比べたこの1年のストレスの重さ								-0.011
(8) LCU 得点								
※							弱い相関あり	相関あり

(1)ストレスの感じやすさについては、(2)の精神的な不調と正の相関、(3)の身体的な不調とは弱い正の相関が確認された。各種の「不調」はストレス反応として捉えることができるが、身体的な不調よりも精神的な不調を感じる場合の方がストレスをより強く評価することが読み取れる。また、(6)の認知的評価の偏りと負の相関があり、ストレスを感じる人ほど不合理な捉え方をする傾向にあることが分かる。

更に、(2)精神的な不調の出やすさと(4)ストレス耐性の間には負の相関があり、一方の(3)身体的な不調の出やすさとの間よりも強い連関が捉えられる。前述の通り、身体的な不調よりも精神的な不調の方がストレス評価と密接に関わっていると考えられ、自身のストレス耐性に対する評価もより直接的に関連していることが窺われる。

他方、(5)ストレスコーピングのレパトリーの多さや(7)例年と比べた際のストレスの重さの評価については、他の項目との相関が弱く、目立った特徴を見出せない結果となった。

### 3.3 LCU得点とストレス耐性による群間比較

ストレスマネジメントは、ストレスレベルの軽減やストレス耐性を高めることを本来の目的とするものである(三浦, 2004)。本項では、ストレス耐性に対する回答者自身による評価と本人の意思ではほとんどコントロールが不可能なライフイベントの経験状況に注目し、(4)と(8)の結



果を対象に更なる分析を行うこととした。まず、LCU得点に基づき、ライフクライシスに該当しない〈LCU低群〉、〈軽度ライフクライシス群〉、〈中等度ライフクライシス群〉、〈重度ライフクライシス群〉の4群に分けた。Table 1に示される通り、各群に属する対象者数は、それぞれ25名、20名、26名、11名となった。また、ストレス耐性については(4)の回答が1～3の群を〈ストレス耐性低群〉、4～6の群を〈ストレス耐性高群〉として、2つに区分した。前者は54名、後者は28名であった。

このように、LCU得点とストレス耐性に対する自己評価を要因とし、各評定値（ストレスの感じやすさ／精神的不調の出やすさ／身体的不調の出やすさ／コーピングレパートリーの多さ／認知的評価の偏り／例年と比べたストレスの重さ）を従属変数として4×2の分散分析を行った。Table 3は分散分析の結果（F値）、Figure 3-1からFigure 3-6は各分析の2要因交互作用を表すグラフである。

Table 3 分散分析の各結果（F値）

	(1) ストレスの 感じやすさ	(2) 精神的不調 の出やすさ	(3) 身体的不調 の出やすさ	(5) コーピングレ パートリー	(6) 認知的評価 の偏り	(7) ストレスの重 さ（例年比）
LCU 区分 主効果	0.543 n.s.	2.099 n.s.	2.809 *	0.370 n.s.	0.330 n.s.	0.424 n.s.
ストレス耐性 主効果	7.367 **	4.920 *	2.323 n.s.	4.715 *	4.633 *	0.950 n.s.
2 要因交互作用	2.911 *	0.957 n.s.	0.307 n.s.	0.750 n.s.	0.984 n.s.	0.473 n.s.

※ \*\*p&lt;.01, \*p&lt;.05

2 要因の交互作用が有意であったのは、(1)ストレスの感じやすさのみであった（ $F_{(3,81)}=2.911, p<.05$ ）。Figure 3-1に見られる通り、〈ストレス耐性高群〉では、LCU得点によってストレスの感じやすさに幅が生じ、他方〈ストレス耐性低群〉においては比較的LCU得点による差異は目立たないと言える。各水準における単純主効果を確認したところ、LCU得点の単純主効果はいずれの水準でも有意ではなく、〈軽度ライフクライシス群〉においてストレス耐性の単純主効果が有意（ $F_{(1,74)}=9.437, p<.05$ ）、〈LCU低群〉において同単純主効果が有意傾向であった（ $F_{(1,74)}=3.898, p<.10$ ）。すなわち、ライフイベントによるストレスが軽い群の方が、ストレス耐性に対する自覚とストレスの感じやすさの関わりが強く、ストレスに強いと自認している方がストレスを感じにくいと答え、ストレスに弱いと自身を捉えているほどストレスを感じやすいと答えたことになる。

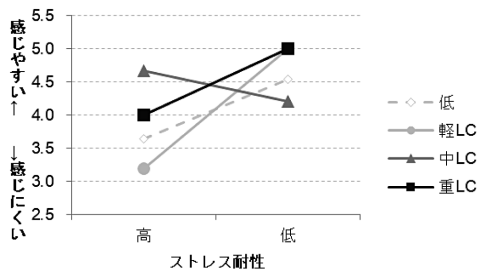


Figure 3-1 ストレスの感じやすさ

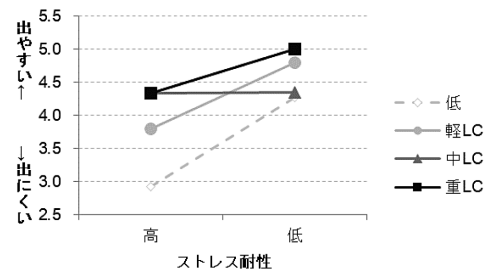


Figure 3-2 精神的不調の出やすさ

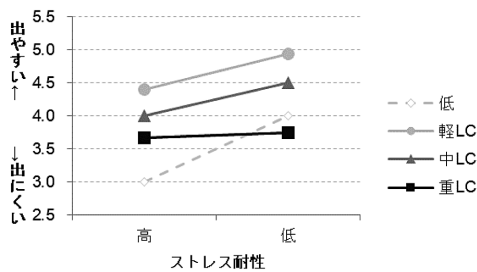


Figure 3-3 身体的不調の出やすさ

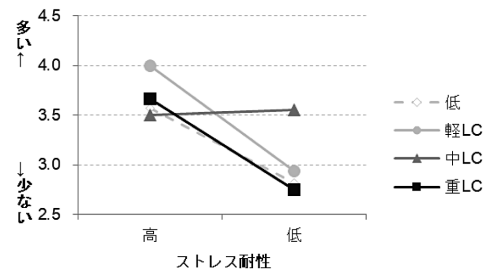


Figure 3-4 コーピングレパートリーの多さ

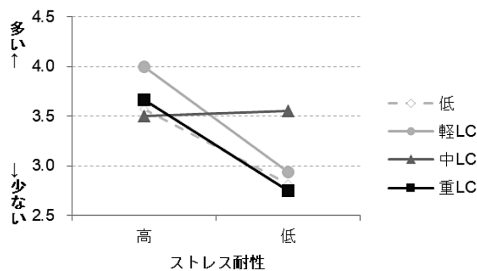


Figure 3-5 認知的評価の偏り

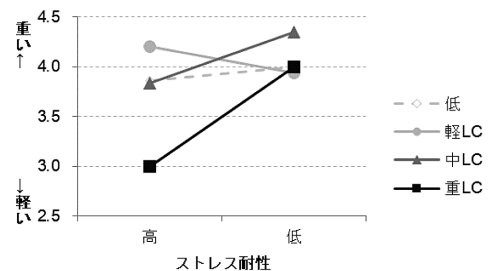


Figure 3-6 ストレスの重さ(例年比)

(2)精神的不調の出やすさについては、ストレス耐性の主効果のみ有意であった ( $F_{(1,81)}=4.920, p<.05$ )。Figure 3-2においても、ストレス耐性が低い場合には全体として精神的不調も感じやすく、耐性が高い場合には当該不調を感じにくいという連関があることが捉えられる。

(3)身体的な不調はまた異なる特徴を持ち、LCU得点の主効果のみ有意であった ( $F_{(3,81)}=2.809, p<.05$ )。Figure 3-3のグラフでは、ストレス耐性の高低にかかわらず、〈軽度ライフクライシス群〉、〈中等度ライフクライシス〉、〈重度ライフクライシス群〉の順に身体的不調が出やすいと

評価していることが読み取れる。換言すれば、重度の危機状況にある場合の方が、身体的ストレス反応を感知できていないということになる。個人差は当然あると想定されるが、重度のストレス状況において身体的ストレス反応が生じなくなるのではなく、身体的ストレス反応に目を向けにくくなることを想定し、身体的不調に対する敏感性についても向上させていくことが必要と考えられる。

(5) ストレスコーピングのレパートリーと(6) 認知的評価の偏りについては、いずれもストレス耐性の主効果のみ有意であった ( $F_{(1,81)}=4.715, p<.05 / F_{(1,81)}=4.663, p<.05$ )。先行研究において示されているような連関が見られ、ストレス耐性が高い方がコーピングのレパートリーが豊富で認知的偏りが小さく合理的、逆にストレス耐性が低い場合には、コーピングレパートリーが少なく認知上の歪みが顕著という関連性が示されたと言える。(7) 例年と比べた場合のストレスの重さについては、交互作用、主効果ともに有意ではなく、一貫した傾向は見られなかった。基準となる「例年」の捉え方や、回答の対象となるこの1年の実際の状況など、回答者本人以外に帰属する要素が複数関係し、統一的な傾向が抽出されなかったと考えられる。

#### 4. 今後の課題

本研究は対象者本人による自己評価、自己申告に基づくものであり、客観性に欠けるという指摘があるとすれば、甘んじて受けなくてはならない。

現時点では回答者本人による評価実態をまとめた段階に留まっているが、次段階ではストレスマネジメント教育の有効性を向上させることを目的として据え、例えば、コーピングレパートリーを実際に案出させた上でカウントする、その実効性を確認するなどの方法があり、認知的評価についても、規格化された尺度を用いる等して客観的指標に基づく判定を加える方法を加えていくことも考えられる。

#### 参考文献

Holmes, T. H., & Rahe, R. H. The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 1967, pp. 213-218.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, appraisal and coping, 1984, New York: Springer.

厚生労働省「新型コロナウイルスについて 国内の発生状況など」

<https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kokunainohasseijoukyou.html> 2020年12月閲覧

厚生労働省自殺対策推進室「警察庁の自殺統計に基づく自殺者数の推移等（令和2年11月10日発行）」2020

<https://www.mhlw.go.jp/content/202010-sokuhou.pdf> 2020年12月閲覧

経済産業省「人生100年時代の社会人基礎力」説明資料

<https://www.meti.go.jp/policy/kisoryoku/> 2020年12月閲覧

嶋田洋徳『小中学生の心理的ストレスと学校不適応に関する研究』1998, 風間書房.

嶋田洋徳「中学生における社会的スキル訓練が心理的ストレス反応に及ぼす影響」『行動療法研究』第22号, 2002, pp. 37-48.

三浦正江「学校場面におけるストレスマネジメント」坂野雄二監修 嶋田洋徳 鈴木伸一編『学校、職場、地域におけるストレスマネジメント実践マニュアル』2004, 北大路書房.